

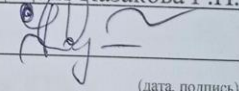
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

НАЗАРОВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

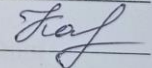
Тема: Комплексные мероприятия формирования здорового образа жизни у
обучающихся начальной сельской школы
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и
дополнительное образование (спортивная подготовка)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. Кафедрой к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

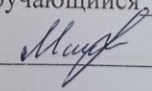
28.05.2024 
(дата, подпись)

Руководитель к.п.н., доцент Казакевич Н.Н.

28.05.2024 

Дата защиты 11.06.2024

Обучающийся Назарова М.А.

 28.05.2024
(дата, подпись)

Оценка Пять Отлично
(прописью)

Красноярск 2024

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Назарова Мария Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Комплексные мероприятия формирования здорового образа жизни у
обучающихся начальной сельской школы.

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура и дополнительное образование (спортивная
подготовка)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой к.м.н., доцент Казакова Г. Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель к.п.н., доцент Казакевич Н. Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты _____

Обучающийся Назарова М.А
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2024

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ КОМПЛЕКСНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ У СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	7
1.1. Здоровый образ жизни школьника: определение, содержание.....	7
1.2. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста	10
1.3. Современное состояние ЗОЖ и здоровья у сельских школьников	13
1.4. Анализ программного обеспечения формирования ЗОЖ сельских школьников.....	15
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.1. Методы исследования.....	19
2.2. Организация исследования	19
ГЛАВА III. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ И ПРОВЕРКА ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПРЕМЕНТЕ	21
3.1. Содержание комплексных мероприятий формирования ЗОЖ	21
у обучающихся начальной сельской школы	21
3.2. Реализация комплексных мероприятий формирования ЗОЖ у обучающихся начальной сельской школы	41
3.3. Теоретический и статистический анализ результатов реализации комплексных мероприятий формирования ЗОЖ у обучающихся начальной сельской школы.....	44
ВЫВОДЫ.....	46
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Здоровый образ жизни – важное условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни наиболее актуально в детском возрасте, когда тело и психика ребёнка еще только формируются. Формировать здоровый образ жизни необходимо начинать уже у детей дошкольного возраста, когда нагрузка на ребенка еще невелика и родитель играет главную роль в установлении поведения своего малыша.

В период школьного обучения ребенок попадает в совершенно другие условия жизни, он становится более самостоятельным, возрастает учебная нагрузка и ограничивается подвижность. Время обучения в школе совпадает с периодом роста и развития ребёнка, организм ребенка наиболее чувствителен к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды, поэтому здоровому образу жизни школьника нужно уделять особое внимание [2].

Задачей Правительства РФ является сохранение и укрепление здоровья учащихся общеобразовательных учреждений и формирования у них ценностей здорового образа жизни, как важнейший стратегический приоритет системы образования. Охрана здоровья детей признана государством важнейшим условием физического и психического развития подрастающего поколения (ст. 7 «Закона об охране здоровья граждан» ФЗ № 323 от 21.11.2011 г.) [30].

Однако, наблюдение за состоянием здоровья школьников, выявляет тенденцию ухудшения показателей здоровья. Данные медицинских осмотров говорят о том, что за период обучения в школе состояние здоровья детей ухудшается. Только 10% учащихся начальной школы могут считаться абсолютно здоровыми, к старшей ступени обучения их численность уменьшается до 5%. У большинства детей диагностируется два хронических заболевания. К моменту окончания школы многие учащиеся имеют

патологию сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, заболевания костно-мышечной и эндокринной систем, каждый 3-й - нарушение зрения [4].

На основании данных Научного центра здоровья детей Российской Академии Медицинских Наук (РАМН) 70% детей страдают от гиподинамии; 50% школьников имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; 30% школьников имеют нарушения в сердечно-сосудистой системе, до 80% юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных Силах [16].

Кроме этого, условия жизни городских и сельских детей отличаются, это касается особенностей экологических условий проживания, питания, уровня информационных нагрузок и других факторов. В сельской местности более 60% школ не отвечают санитарно-гигиеническим требованиям [22].

На здоровье любого человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и уровень развития медицины, и экологическая обстановка. Но главным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. Это та сфера жизни, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование здорового образа жизни ведёт к плачевным результатам, когда даже самый большой запас здоровья ребенка истощается, и он становится заложником различных недугов.

Уберечь своего ребенка от заболеваний и сохранить его здоровье на максимально высоком уровне, вполне по силам педагогам и родителям – нужно лишь понимать важность этой проблемы и действовать грамотно. Начинать профилактические мероприятия необходимо как можно раньше, с рождения. Особое внимание нужно уделять ЗОЖ в школе на уроках физической культуры и во внеурочное время.

Объект исследования: физическое воспитание обучающихся начальной сельской школы.

Предмет исследования: процесс формирования ЗОЖ у обучающихся начальной сельской школы.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать комплексные мероприятия формирования ЗОЖ у обучающихся начальной сельской школы и проверить их результативность в педагогическом эксперименте.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать необходимость разработки комплексных мероприятий формирования ЗОЖ у обучающихся начальной сельской школы.
2. Разработать комплексные мероприятия формирования ЗОЖ у обучающихся начальной сельской школы.
3. Проверить в педагогическом эксперименте результативность комплексных мероприятий формирования ЗОЖ у обучающихся начальной сельской школы.

Гипотеза исследования: формирование ЗОЖ у обучающихся начальной сельской школы будет более эффективным, если разработать комплексные мероприятия, включающие: формирование теоретических знаний и практических умений ЗОЖ на уроках физической культуры, проведение различных школьных мероприятий по ЗОЖ, совместное формирование ЗОЖ у детей и родителей. Всё это в целом будет способствовать активному формированию основ ЗОЖ у обучающихся начальной сельской школы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ КОМПЛЕКСНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ У СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Здоровый образ жизни школьника: определение, содержание

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья [33].

Здоровый образ жизни начал интересовать общество в 70-х годах прошлого столетия. Это было связано с тем, что развитие научно-технического прогресса сильно изменило жизнь человека, благодаря чему остро встал вопрос укрепления иммунитета и увеличения продолжительности жизни. При улучшении условий труда, получения качественного питания и наличия свободного времени, продолжительность жизни постоянно сокращается. Это связано с тем, что люди стали более пассивными и подверженными вредным влияниям. Стремительно растет количество заболеваний.

Таким образом, здоровый образ жизни важен не только для конкретного человека, но и для общества в целом. Только здоровый человек, который хорошо себя чувствует, может быть активным и качественно выполнять свою работу. Следование принципам здорового образа жизни помогает человеку стать ценным членом общества. В первую очередь это имеет значение для детей, так как их здоровье — это общественное здоровье через 10 - 30 лет.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей. Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности.

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При одинаковом уровне потребностей, каждая личность характеризуется своим, личностным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

В.А.Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [3].

В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов есть три направления:

1. Создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель, рациональные физические нагрузки и т.п.);
2. Составление гармоничного режима труда и отдыха;
3. Воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

ЗОЖ – это системное явление, которое складывается из множества составляющих:

- обучение основам здорового образа жизни с раннего детства (в семье и образовательных учреждениях);
- создание безопасной окружающей среды, которая не вредит здоровью и способствует всестороннему развитию организма;
- рациональный режим дня, куда входит рациональная учебная нагрузка, а также достаточный объем отдыха, в том числе сна;

- формирование культуры питания, употребление здоровой пищи в умеренных количествах. Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и развитие ребенка, при этом избыток и недостаток калорийности одинаково вредны;
- необходимость регулярной физической активности, интенсивность которой соответствует возрасту, здоровью и общему состоянию организма. Любому ребенку, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и отводить время на подвижные игры на свежем воздухе;
- закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий;
- знание и соблюдение правил гигиены: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.;
- отказ от вредных привычек и формирование негативного отношения к ним. Курение, алкоголь, наркомания несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью;
- благоприятная психологическая обстановка в семье и классе. Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи и коллектива являются основой психического здоровья школьника.

При формировании здорового образа жизни школьника необходимо учитывать совокупность нескольких аспектов:

- ✓ эмоциональный – умение контролировать эмоции, адекватно реагировать на проблемы;

- ✓ интеллектуальный – способность к поиску и рациональному использованию нужной информации;
- ✓ духовный – умение устанавливать жизненные ориентиры и следовать им;
- ✓ физический - поддержание хорошего самочувствия и укрепление иммунитета [33].

Определение понятия “здоровый образ жизни школьника” не ограничивается лишь физическим состоянием и удовлетворительным самочувствием. Это явление, формирование которого происходит на нескольких уровнях. На социальном уровне осуществляется пропаганда, которая проводится средствами массовой информации, общественными организациями и образовательными учреждениями. Инфраструктурный уровень подразумевает изменения условий жизни, материальных и физических возможностей, проведение профилактических мер, а также контроль экологической обстановки. А личностный – собственные мотивы человека, его жизненные ценности и организацию быта.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая великая ценность, дарованная человеку природой.

1.2. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

К детям младшего школьного возраста относятся школьники от 7 до 11 лет. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений, появляются возможности к обучению письму, чтению, счету.

С началом учебы возникают и проблемы: ребенок меньше времени проводит на воздухе, изменяется и нарушается режим дня и режим питания ребенка. Вследствие этого повышается вероятность таких заболеваний, как инфекционные, сердечнососудистые, желудочно-кишечные, аллергические. Велика опасность детского травматизма [11].

Рост ребенка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет – около 145 см. Большой разницы между мальчиками и девочками нет, до 11-12 лет пропорции тела у них почти одинаковы. У некоторых детей появляются скопления жировых клеток под кожей в области живота и груди, которые могут привести к ожирению. Заканчивается формирование потовых желез, играющих большую роль при регулировании переохлаждения и перегрева. Укрепляется мышечная система ребенка. Школьник становится физически более сильным и работоспособным. Продолжаются рост и укрепление костей, но окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем, остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме.

Планируя физические упражнения, физкультминутки или динамические паузы нужно уделять большое внимание воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей [13].

Функция дыхания остается еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Затруднение дыхания во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Поэтому необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

Вес сердца с возрастом увеличивается в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека. Однако пульс остается учащенным. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт.ст., к 9-12

годам - 105/70 мм рт.ст. При напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая 200 ударов в минуту.

К 9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. Дети воспринимают внешние предметы неточно, выделяя в них случайные особенности, привлекшие их внимание. В развитии нервной системы расширяются аналитические возможности, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих.

Особенностью внимания является его произвольный характер: младший школьник легко отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита концентрация внимания на изучаемом явлении. Напряженное внимание быстро приводит к утомлению.

Память и мышление у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше понимают и запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность [4].

Детям этого возраста присущ отрицательный эмоциональный фон. Около 30 % детей относятся к себе полностью отрицательно, остальные отмечают у себя и положительные черты, однако отрицательные черты перевешивают. Нередко дети бывают капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы.

В этом возрасте ярко видна социализация эмоциональной сферы. К третьему классу у школьников проявляется восторженное отношение к героям, выдающимся спортсменам. Начинают формироваться любовь к Родине, чувство национальной гордости, формируется привязанность к товарищам.

Уроки, занятия физическими упражнениями и участие в жизни школы требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками.

При систематических занятиях физическими упражнениями жизненные процессы протекают более успешно и качественно, поэтому дети

гораздо лучше развиваются физически. Но чрезмерная учебная нагрузка, физические перегрузки, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому учителю необходимо уделять большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками.

Все эти особенности необходимо учитывать в педагогическом процессе.

1.3. Современное состояние ЗОЖ и здоровья у сельских школьников

Условия жизни сельских и городских детей значительно отличаются, это касается особенностей экологических условий проживания, уровня информационных нагрузок, особенностей питания, оздоровительных мероприятий, которые определяют особенности адаптации и физического развития детей.

В сельской местности много растений, более чистый, не загазованный воздух, которым дышат дети. Это позитивно сказывается на здоровье.

В тоже время, слабо развита инфраструктура, часто нет бассейнов, современных спортивных сооружений, комплексов, мало организаций досуга. В малых сёлах не хватает педагогов физической культуры, тем более тренеров. Всего 25% школьников дополнительно занимаются в спортивных секциях, посещают спортивные залы. Общеобразовательные и спортивные школы не обладают той материальной базой, что городские школы. Часто не хватает спортивного инвентаря и оборудования. В сельской местности более 60% школ не отвечают санитарно-гигиеническим требованиям [22].

Как следствие, дети предпочитают проводить свободное время в интернете, играя в компьютерные игры или поглощая ненужную, порой вредную информацию. Много детей организуют свой досуг, бесцельно гуляя по улице с друзьями. Такой отдых порой заканчивается правонарушениями.

Мало детей делают зарядку, объясняя это нехваткой времени или заменой зарядки работой на огороде.

Сельские дети употребляют много углеводной пищи (сладкое, мучное, картофель). Больше, чем городские дети, употребляют консервированные солёные овощи. Малое употребление витаминов и фруктов объясняется низким материальным уровнем семей, отсутствием дополнительных финансовых возможностей. В то же время, овощи и фрукты, выращенные в своем огороде, являются более экологически чистыми, не насыщенными нитратами и нитритами.

45% сельской молодежи имеют вредные привычки, формирование которых, началось еще в начальной школе.

Уровень заболеваемости сельских школьников по обращаемости ниже, по сравнению с результатами медицинских осмотров городских детей, что связано с более благоприятной экологической обстановкой места проживания, большей физической активностью, но и меньшей доступностью квалифицированной медицинской помощи на селе и сниженной медицинской активностью сельских жителей.

Результаты научных исследований показывают, что только 10% выпускников сельских школ здоровы, 40% имеют различные хронические заболевания, среди которых у 30% заболевания ограничивают выбор профессии.

Анализ состояния здоровья сельских школьников необходим для разработки рекомендаций по сохранению здоровья школьников в общеобразовательных учреждениях по формированию здорового образа жизни.

Все это свидетельствует о том, что необходимы комплексные меры для формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни. Необходима организация просвещения не только детей, но и их родителей, обучение правильному формированию жизненных ценностей. С целью пропаганды здорового образа жизни, необходимо проводить различные мероприятия, привлекая не только детей, но и их родителей. Начинать данные мероприятия необходимо с начальной школы.

1.4. Анализ программного обеспечения формирования ЗОЖ сельских школьников

Авторская программа В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классов направлена на достижение определённых целей и решение основных задач по формированию здорового образа жизни. Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации трудовой деятельности и активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, касающихся здорового образа жизни:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к определённым видам спорта.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является

двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре в аспекте здорового образа жизни.

Личностными результатами являются формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами являются: формирование умения планировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Предметными результатами являются: формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).

Рабочая программа рассчитана на 405 часов, на четыре года обучения (по 3 часа в неделю). «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания» [19].

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Формирование физической культуры личности достигается в сочетании с другими формами обучения: физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй

половины дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством воспитания личности младшего школьника, развития его двигательных способностей и совершенствования умений. Игры в сельской местности рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Материал вариативной части связан с национальными и региональными особенностями. Следует отдавать предпочтение национальным видам физических упражнений, единоборств, игр.

Выпускник начальной школы научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха в помещении и на открытом воздухе;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Развитие знаний и умений по здоровому образу жизни на протяжении 4 лет начальной школы идет на усложнение тем.

Знания о физической культуре:

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

Физические упражнения, их влияние на организм.

Основные физические качества, способы их развития: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

Способы физической деятельности:

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Профилактика утомления.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Подвижные и спортивные игры в сельской местности рекомендуется, по возможности, проводить на свежем воздухе, учитывая погодные условия.

Таким образом, программа направлена на формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни развитие самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для достижения целей и решения задач следующие методы:

1. Анализ литературных по проблеме;
2. Метод тестирования;
3. Эксперимент;
4. Математико-статистический обработки результатов.

Анализ литературных источников по проблеме.

Анализ научно-методической по анатомии, физиологии, теории и физического воспитания, анализ программного обеспечения формирования здорового образа жизни сельских школьников с целью представления о здоровом образе жизни, выяснения анатомо-физиологических младших школьников, современном состоянии здорового образа жизни у сельских школьников.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе МКОУ «Сухобузимская СШ им. Героя Советского Союза С.Н. Портнягина» в учебное время.

В соответствии с целью и исследования, было поэтапное по развитию здорового образа жизни у обучающихся 7-11 лет. Исследование в три этапа:

I (апрель 2023 – август 2023) – на первом этапе выполнен анализ источников, посвященных исследуемой теме. На основе полученной информации определены объект и гипотеза исследования, а также сформулированы задачи и намечена цель эксперимента.

II этап (сентябрь 2023 – март 2024) – проводился педагогический эксперимент. В нем приняли 18 детей 10-11 лет (3-4 класса).



контрольная

экспериментальная

В контрольную группу вошли учащиеся имеющие высокие спортивные показатели, ведущие здоровый образ жизни. В экспериментальную группу, дети с низкими спортивными результатами, которые занимались комплексом мероприятий по формированию здорового образа жизни.

III этап (апрель - май 2024) – На момент эксперимента была обработка данных, сформулированы по формированию здорового образа жизни, даны рекомендации.

ГЛАВА III. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ И ПРОВЕРКА ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПРЕМЕНТЕ

3.1. Содержание комплексных мероприятий формирования ЗОЖ

у обучающихся начальной сельской школы

Разработка комплексных мероприятий направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всесторонне развитой личности ведущей здоровый образ жизни, на физическое совершенствование тела, на развитие основных двигательных качеств — ловкости, гибкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости.

В образовательной организации по формированию ЗОЖ у учащихся должна вестись планомерная целенаправленная работа администрации школы, классного руководителя, учителя физической культуры, психолога, социального педагога и других специалистов.

Необходима пропаганда здорового образа жизни среди родителей обучающихся и проведение спортивно-массовых мероприятий с их привлечением.

Формирование здорового образа жизни через содержание учебного предмета «Физическая культура» в процессе уроков

В процессе уроков необходимо развивать у детей младшего школьного возраста мотивацию и потребность в здоровом образе жизни, систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В результате исследовательской работы по формированию здорового образа жизни, мы проанализировали авторскую программу В.И. Ляха «Физическая культура» 1-4 классов, подобрали много спортивных и подвижных игр, что позволит воспитать у школьников интерес к игровой

деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время. Игры в сельской местности рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Подвижные игры с беговыми упражнениями: «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой», «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «На буксире», «Через кочки и пенечки», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком», «Невод», «Третий лишний».

Подвижные игры с прыжковыми упражнениями: «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Подвижные игры с бросками большого, метанием малого мяча: «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Метко в цель», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Игры на развитие координационных способностей: «Пройти бесшумно», «Змейка», «Не ошибись!», «Космонавты», «Ползуны», «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь», «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор».

Подвижные игры на основе баскетбола: «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол.

Игры и эстафеты с бегом на местности: «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быstroногих», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка», «Защита укрепления».

Подвижные игры на основе волейбола: «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола: Мини-футбол.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Формирование ЗОЖ через внеурочную деятельность физкультурно-оздоровительной направленности

В образовательных организациях и ДЮСШ могут заниматься дети младшего школьного возраста в секциях:

- подвижные игры («Игры народов Севера»);
- легкая атлетика;
- борьба;
- гимнастика и акробатика;
- хореография;
- волейбол.

Формирование ЗОЖ через физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

1. Всероссийская олимпиада школьников;
2. Дни здоровья и спорта;
3. Подвижные игры и соревнования;
4. Спортивные праздники;
5. Спартакиады;
6. Туристические слеты;
7. Походы;
8. Беседы и классные часы о здоровом образе жизни.

Классный час «На здоровье»

Задачи: обогатить знания детей о личной гигиене; совершенствовать умение пользоваться предметами личной гигиены.

Игра 1. «Загадаю — отгадай»

Цель игры: закрепить знания детей о предметах личной гигиены и их назначении.

Содержание игры: дети отгадывают предложенные загадки о предметах личной гигиены.

- Намочи меня водой, да потри рукой.

Как начну гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь. (Мыло)

- Он не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам он к нам на зубы

Попадает всегда. (Зубной порошок)

- Целых 25 зубков

для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа)

- Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

- Лег в карман и караюлю

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Игра 2 «Это только для меня»

Цель игры: формировать представление детей о гигиенических средствах индивидуального пользования.

Содержание игры: из предложенных предметов гигиены ученики отбирают те, которые нельзя передавать другим, т.е. индивидуального пользования. Например: зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце и т.д.

Игра 3 «Что для чего»

Цель игры: научить правильно подбирать средства для ухода за разными частями тела.

Содержание игры: из предложенных предметов гигиены отобрать те, которые используются для ухода за зубами, ногтями, телом, волосами и др., и рассказать, как с их помощью нужно осуществлять уход.

Игра 4 «Угадай, что покажу»

Цель игры: способствовать формированию потребности в выполнении правил личной гигиены.

Содержание игры: микрогруппы готовят с помощью учителя пантомимы: “Чищу зубы”, “Как надо мыть руки” и др. Зрители должны догадаться и рассказать о том, что им показывают.

Игра 5 «Мозаика»

Цель игры: закрепить знания детей о предметах личной гигиены и их применении.

Содержание игры: учащиеся получают задание: сложить мозаику-картинку с изображением какого-либо средства гигиены и рассказать о его применении.

Игра 6 «Советы Мойдодыра»

Цель игры: закрепить знания детей о правилах личной гигиены.

Содержание игры: учащиеся получают карточки, на которых зашифрованы правила личной гигиены. Задача играющих, прочесть эти правила.

Советы организаторам:

1. Каждую из предложенных игр можете использовать как отдельную форму работы.
2. Предложите детям включиться в процесс подбора и придумывания игр для игротеки, посоветуйте поиграть в предложенные игры дома с родителями.

Игра: «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

4 классы

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – "Весёлые старты"! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

В соревнованиях участвуют 2 команды по 10 человек.

Представление команд (название, девиз).

Команда "Верные друзья"

Девиз:

Мы команда хоть куда!

В спорте все мы мастера.

Будем бегать, мяч гонять,

За победу воевать

Команда «Комета»

Девиз:

Комета на небе, а мы — на земле!

Да здравствует счастье всегда и везде!

Летим вперед и побеждаем!

Всем отстающим помогаем!

У кометы есть девиз:

«Никогда не падать вниз»

Команда «Умелые»

Девиз: Ни шагу назад, ни шагу на месте,

А только вперед и только вместе.

Команда «Смелые»

Девиз: Светить всегда, светить везде,

И помогать друзьям в беде.

Жюри...

А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Выступление детей.

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот здоровья в чём секрет –

Всем друзьям – физкульт-привет!

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!

Ведущий: Перед началом соревнований нам нужно вспомнить правила, которые никогда не нарушаются игроками.

1. Проигрывая, ни в коем случае сердиться, вредничать и обижаться нельзя!
2. В играх с друзьями вы сами, должны оставаться друзьями!
3. Да здравствуют добрые лица, и пусть тот, кто злиться, стыдится!

Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

1 эстафета "Сбор мусора»

По залу разбросаны воздушные шары. Не трогая шары руками, с помощью совка подцепить один шар, отнести его в "корзину" и вернуться обратно.

2 эстафета "Дружба»

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

3 эстафета «Огородники»

По сигналу первый участник с корзиной в руках, в которой лежат бумажные шарики (картофелина), бежит, по пути раскладывая по одной картофелине в круг, нарисованный мелом на полу («сажает картошку»), обегает стойку возвращается бегом назад и передает корзину и эстафету следующему участнику. Тот бежит, собирая картофель («урожай») в корзину, обегает стойку и возвращается обратно, передавая эстафету следующему участнику.

4 эстафета «Репка»

Участвуют две команды по 6 детей. Это дед, бабка, внучка, Жучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика, на каждом стульчике сидит репка – ребёнок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает её и возвращается, за него цепляется (берёт его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоём, вновь огибают репку бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т.д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

Конкурс капитанов «Мотальщицы»

Концы ленточек закрепляются на палочках, посередине колокольчик. По команде игроки начинают крутить свою палочку и постепенно подходить друг к другу, чтобы ленточка не провисла. Побеждает тот, кто первый дойдёт до колокольчика.

Загадки для классных руководителей:

Меня хлопали лопатой, меня сделали горбатой. Меня били, колотили, ледяной водой облили, а потом с меня, крутой, все скатился гурьбой. *(Горка)*

Ног от радости не чую, с горки снежной вниз лечу я! Стал мне спорт родней и ближе. Кто помог мне в этом *(Лыжи)*

На рояль я не похожа, но педаль имею тоже. Кто не трус и не трусиха, прокачу того я лихо. У меня мотора нет. Как зовусь? *(Велосипед)*

Взял дубовых два бруска, Два железных полозка. На бруски набил я планки. Дайте снег! Готовы. *(Санки)*

Обгонять друг друга рады, ты смотри, дружок, не падай! Хороши они, легки, быстроходные. *(Коньки)*

Он лежать совсем не хочет, если бросишь — он подскочит. Бросишь снова, мчится вскачь. Отгадай, что это? *(Мяч)*

5 Эстафета «Запасы белочки» По сигналу ведущего первый участник команды, взял в руки ведёрко бежит вперед до финишной отметки. Там он забирает «орешек» возвращается к своей команде, передав ведёрко следующему участнику.

6 эстафета «Мачеха и Золушка»

(2 ведра, 2 обруча, 10 предметов)

Участники команды чередуются «Мачеха» и «Золушка». «Мачеха» берёт ведро с кубиками и бежит вперёд, высыпает кубики в обруч и возвращается обратно, передав ведро

«Золушке». «Золушка» должна собрать «мусор» и так далее.

7 эстафета «Забрось мяч»

У первого участника команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу каждый участник добегают до контрольного места с мячом, бросает его в обруч (обруч держит представитель команды), забирает мяч и бежит обратно, передает его следующему участнику. Побеждает команда, пришедшая первой и набравшая большее количество попаданий.

8 эстафета «Бег в мешках»

(фишки, мешки)

Команды стоят в колонну на линии старта. На расстоянии 15м ставится фишка. По команде направляющие прыгают в мешках до фишки и обратно в свою команду, передавая эстафету другому. Следующий делает тоже самое. Выигрывает команда первой закончившая задание.

9 эстафета «Кузнечики»

Участник добегают до середины зала, где лежит скакалка, выполняет 10 прыжков, добегают до поворотной стойки, возвращается и передает эстафету товарищу.

Ведущий: Вот и закончилась наша последняя эстафета (подведение итогов и награждение победителей). Сегодня мы все получили заряд бодрости, радости, а это самое главное для того, чтобы быть здоровым человеком. Мы поздравляем победителей и просим не унывать побеждённых. Ведь самое главное - не победа, а участие. Ещё раз поздравляем всех с праздником! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

Работа с родителями по формированию у детей здорового образа жизни

Ребёнок учится тому, что видит у себя дома. Поэтому необходима пропаганда здорового образа жизни среди родителей обучающихся и проведение спортивно-массовых мероприятий с привлечением родителей. Нужно проводить родительские собрания о здоровом образе жизни.

Беседа с родителями «Здоровый образ жизни школьника»

Статистика актуальности темы.

- Лишь 25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе.
- К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников.
- 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.
- Треть учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения.
- 10% детей, поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения различной тяжести.
- 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.
- Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна.
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.

Чтобы ваш ребёнок был здоров необходимо вести здоровый образ жизни вам и вашим детям.

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья.

1) Правильное питание.

Один мудрец однажды сказал: «Мы – это то, что мы едим». И с ним трудно не согласиться. В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а, значит, и продукты, которые вы употребляете, должны быть разнообразными: в вашем рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения.

Не следует употреблять много жаренной и пассированной пищи, так как при таком способе приготовления почти все полезные вещества разрушаются. В рацион человека должно входить много овощей и фруктов, зернобобовых, дающих энергию, силу и бодрость. Очень полезно употреблять молочные продукты.

Нужно много пить (в день необходимо выпивать не менее 2 литров воды). Индийские йоги постоянно ходят с емкостью воды и каждые 5-10 минут делают глоток, в результате чего живут долго и обладают очень крепким здоровьем. Не стоит пить знаменитые газированные напитки, тем более сладкие.

2) Двигательная активность.

Для того чтобы обеспечивать организму оптимальную двигательную активность, не обязательно быть спортсменом и изматывать себя тренировками. Иногда утренняя зарядка в течение 10-15 минут может обеспечить вам заряд бодрости на весь день. Для тех, кто работает в офисе и ведет малоподвижный способ жизни, рекомендуется больше ходить пешком, при возможности бегать по утрам. Можно заняться плаванием, йогой или

танцами. При занятии такими упражнениями хотя бы 3 раза в неделю, вы сможете держать свое тело в тонусе.

3) Закаливание. Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.

4) Отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков. Статистика такова, что ко второму классу 40% мальчиков уже попробовали курить. Лучше, конечно, чтобы вредные привычки вообще не появлялись, но если уж так случилось, что они имеют место, то нужно от них как можно быстрее избавиться. Причем каждому в семье.

5) Соблюдение режима отдыха и труда. Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять 6-8 часов. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

6) Личная гигиена. Пот и жир, который выделяется железами кожи, в совокупности с внешними загрязнениями создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и, впоследствии, — развития заболеваний. Поэтому вы должны поддерживать свою кожу в чистоте.

**Советы родителям по Здоровому образу жизни школьника или как
составить индивидуальный план здорового образа жизни для
школьника? (памятка)**

1. Учитывайте возраст ребенка. Это касается каждого аспекта здорового образа жизни: питание, продолжительность сна, допустимая учебная нагрузка, характер физической активности строятся на основе потребностей и возможностей определенного возраста.

2. Помните о разном исходном запасе здоровья, физической выносливости и индивидуальных особенностях психики школьника.
3. Стройте распорядок дня школьника с учетом потребностей в движении, общении, отдыхе.
4. Корректируйте образ жизни ребенка в зависимости от критических периодов жизни и возникновения острых заболеваний.
5. Если вы заметили, что ребенок стал больше уставать – по возможности снизьте учебную и дополнительную нагрузку.
6. Не давить на ребенка.
7. Действуйте убеждением и собственным примером. Выбирая способ действия, посоветуйтесь с ребенком. Пусть он сам выберет вид спорта, который ему больше нравится.
8. В ограничении вредных факторов будьте разумны.
9. Будьте последовательны и постоянны.
10. Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным.

Родительские «НЕЛЬЗЯ» при соблюдении режима дня

Родители делятся на группы и разрабатывают запретные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребенком режима дня. Родители работают в группах в течение 20 минут, затем каждая группа выступает с докладом. На основе групповых запретов составляется общий свод родительских «НЕЛЬЗЯ», который записывается в родительский дневник.

НЕЛЬЗЯ:

- будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;
- требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;

- лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
- заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
- кричать на ребенка;
- заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
- сидеть у телевизора и за компьютером более 40—45 минут в день;
- смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
- ругать ребенка перед сном;
- не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
- разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
- прощать ошибки и неудачи ребенка.

Памятка для родителей «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»

Папы и мамы! Помните!

Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребенка к гимнастике с 2-3 лет.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы дня потока солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течение 10—20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8—10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.

- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

Открытый урок для родителей «Вместе с сыном, вместе с дочкой»

Задачи: приучать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; совершенствовать моральные и физические качества.

Учитель проводит открытый урок физкультуры для родителей, показывает, какие упражнения можно выполнять дома, какие методические приемы использовать.

1. «Птичка». Сидя, ноги скрестно, ребенок сгибает руки в локтях, касаясь пальцами плеч (крылышки). Взрослый помогает ребенку выпрямить спину, поглаживая его по лопаткам, и отводит ему локти назад, как можно ближе подтягивая их к телу. Затем ребенок выполняет прыжки на месте.

2. «Подсвечник». Ребенок стоит на коленях, руки в стороны. Затем сгибает руки в локтях; при этом предплечья направлены вертикально вверх, а локти отведены как можно больше назад. Вращение туловища поочередно влево, вправо.

3. «Посмотри на носки». Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Затем поднимает носки и, одновременно приподнимая голову, смотрит на них. Взрослый контролирует положение позвоночника: ребенок должен всей спиной прижиматься к подстилке. Спустя 1 — 2 с он медленно опускает голову на пол и затем постепенно опускает носки. Повторить 6 раз.

4. «Ножницы». Лежа на спине, ребенок поднимает ноги почти на 20 см над полом и выполняет напряженно выпрямленными ногами скрестные махи: ноги в стороны, затем вверх и вниз. Взрослый поддерживает ребенка за плечи и прижимает его к полу. Упражнение повторить 6 раз, а затем после короткого отдыха еще 6 раз.

5. «Плавание». Лежа на спине, ребенок поднимает руки вверх (вдох) и затем движением рук по полу через стороны опускает их вдоль туловища (выдох). Упражнения сочетать с интенсивным дыханием.

6. «Кто быстрее». Из положения лежа на спине ребенок и взрослый садятся, затем встают на колени — сначала с помощью, а позже без помощи рук. Из положения лежа переходят в положение стоя на коленях — кто быстрее. Из положения лежа на животе, руки в стороны садятся, не меняя положения рук. Из стойки ноги скрестно (ступни крест-накрест) ребенок переходит в положение сидя по-турецки.

7. «Ехали с горки, потеряли колесо». Ребенок, сидя, передвигается вперед на ягодицах без помощи рук (помогает себе только поворотами туловища).

8. «Одноногая кукла». Ребенок, стоя на одной ноге, сгибает другую перед собой (назад, в сторону и т.п.); взрослый сначала придерживает его за руки. Упражнение повторить, меняя опорную ногу. (Чувство равновесия положительно влияет на развитие координации и точности движений.)

9. «Балерина». Ребенок, стоя на левой ноге, сгибает правую ногу, отводит ее назад и захватывает носок правой рукой. Левую руку вытягивает вперед. Упражнение повторить, меняя опорную ногу. Взрослый помогает ребенку сохранить равновесие, придерживая его за вытянутую руку.

10. «Часы». В положении сидя, ноги скрестно, руки на коленях ребенок покачивает головой вперед и назад, вправо и влево (бим-бом, тик-так). Взрослый следит за тем, чтобы спина оставалась прямой.

11. «Трудная поза». Ребенок сидит, ноги скрестно, руками держится за щиколотки и старается, напрягая мышцы, вытянуть ноги вверх, не отпуская их. Взрослый обеспечивает опору спине ребенка.

Интересуйтесь у родителей, занимаются ли они с детьми физическими упражнениями. Можно узнать и у детей, кто из взрослых занимался с ними в тот или иной день.

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

«Мама, папа, я – спортивная семья»

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в колонны.

Ведущий 1

Здравствуйтесь! Здравствуйтесь! Здравствуйтесь!

Сегодня здесь, в спортивном зале

Мы спорт, умение совместим.

Мы этот славный праздник с Вами

Прекрасным играм посвятим.

Ведущий 2

Мы видим здесь приветливые лица,

Спортивный дух мы чувствуем вокруг,

У каждого здесь сердце олимпийца,

Здесь каждый спорту и искусству друг.

Ведущий 1

Тот победит в соревнованье

Кто меток, ловок и силен,

Покажет все свое умение

Кто духом, телом закален.

Ведущий 2

Дорогие друзья! Позвольте открыть наш спортивный праздник « Мама, папа, я – спортивная семья». А сейчас мы хотим представить наших смелых и сильных пап.

Папы – *(делают шаг вперед)*

Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже *(папы встают на свои места)*.

А теперь, наши замечательные мамы.

Мамы – *(делают шаг вперед)*

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам *(мамы делают шаг назад)*.

И, наконец, самые маленькие участники соревнований! (*дети делают шаг вперед*)

Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

Ведущий 1

Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт!

Успехов нашим командам и побед!

Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

Представляем вам судейскую коллегию в составе...

Ведущий 2

По плечу победа смелым, ждет того большой успех

Кто, не дрогнув, если нужно вступит в бой один за всех.

Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит,

Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.

Делу время, час забаве. Команды слово-то за вами.

Название и девиз команд...

Конкурс первый: «Собрать пирамиду».

Конкурс проводится для участников всей команды. Начинают папы, по команде бегут, одевают кольцо на палку пирамиды и возвращаются, передавая эстафету мамам, а затем детям. Выигрывает команда, которая быстрее остальных соберет пирамиду.

Конкурс второй: «Солнышко».

Посредине зала лежит обруч, по команде первый бежит, кладет лучик к обручу, потом обегает, стойку и возвращается к команде, передавая, эстафету следующему.

Конкурс третий: «Лопни шарик».

На полу разложены шары (количество не ограничено). Участники команд должны садиться на воздушные шары так, чтобы они лопнули. Кто больше лопнет шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета.

Конкурс четвертый: "Кузнечики».

Каждая семья строится в колонну по одному. Ребенок впереди. По сигналу ребенок выполняет прыжок в длину с места, отталкиваясь обеими ногами. С места приземления прыжок делает мама. Заканчивает конкурс папа, выполняя двойной прыжок. Выигрывает семья, чей папа окажется дальше других.

Конкурс пятый: «Конкурс капитанов - собери прищепки».

Конкурс шестой: «Бег в валенках».

Конкурс седьмой: «Собери слово!»

Сейчас командам предлагается из букв собрать слово: «Победа!» В этом конкурсе нужен острый глаз, находчивость и быстрота реакции. Два человека из группы поддержки держат натянутый шнур, команды отыскивают на полу нужные буквы и прищепками зажимают буквы на шнуре. Команда, быстрее всех собравшая слово «Победа!», принесет очки своей команде.

Конкурс восьмой: «Собери много слов!»

Дается слово «физкультура». Вам надо составить из него как можно больше слов, каждая буква используется один раз. Победителем будет команда назвавшая последнее слово. Время на раздумья 1 минута.

Конкурс девятый: «Перетягивание каната».

Конкурс десятый: «Нитка в иголку».

Папа и ребенок от линии старта встают боком, держа в каждой руке по обручу. Ставят их сбоку от себя на ребро, образуя связку. Мама держит в руках длинную веревку. По команде бежит к обручам и пролезает в них, протягивая веревку. Обегает вокруг ориентира и так же возвращается к линии старта.

Конкурс одиннадцатый: Спортивная викторина «Кто быстрее ответит!

Или «Гонка за лидером!».

1. В какой игре пользуются самым легким мячом? (настольный теннис)
2. Сколько игроков в баскетбольной команде играют на площадке? (пять)
3. Назовите только женский гимнастический снаряд? (бревно)
4. Участвовали ли женщины в древних Олимпийских играх? (нет)

5. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы? (в фехтовании)
6. В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (в баскетболе)
7. Сколько игроков в футбольной команде? (11)
8. Каким нужно прийти к финишу (кроме первого), чтобы обратить внимание зрителей на себя? (последним)?
9. Без чего судья не может выйти на поле? (без свистка)
10. Что требует зритель в хоккее? (шайбу)

Ведущий

Последний вид соревнований,
Мы завершили и сейчас
Итог всех наших состязаний,
Пусть судьи доведут до нас.

(команды для подведения итогов праздника строятся в центре спортивного зала)

Ведущий

Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших.
Пусть в каждом сердце дружбы свет,
Зажжет поступков добрых лучик.
Для подведения итогов слово предоставляется жюри.

(Объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение)

Ведущий

Спасибо Вам, и до свиданья!
До новых встреч в спортзале этом.
Соединяйте спорт и знания,
И душу грейте добрым светом.

Памятка «Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий»

- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут, через каждые 15 минут выполнения домашних заданий.
- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. д.
- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой — для снятия напряжения. Они могут быть такими:
 - А. «Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку.
 - Б. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.
 - В. «Ловим бабочку» - при этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.
- После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т. д.
- Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

3.2. Реализация комплексных мероприятий формирования ЗОЖ у обучающихся начальной сельской школы

Для формирования здорового образа жизни у учащихся начальной сельской школы был проведен ряд мероприятий:

1. Беседы о здоровом образе жизни с учащимися 3-4 классов и их родителями;
2. В ходе исследования учащимся 3 класса и их родителям была предложена анкета, вопросы которой направлены на выявление детей ведущих или не ведущих ЗОЖ. Эта же анкета была проведена на последнем этапе исследования в 4 класс:

Вопросы анкетирования	Входящий результат (%)			Итоговый результат (%)		
	да	нет	иногда	да	нет	иногда
Ведешь ли ты здоровый образ жизни?	9	5	4	14	2	2
Делаешь ли ты утром зарядку?	9	8	1	14	0	4
Любишь ли ты уроки физической культуры?	15	3	0	16	2	0
Занимаешься ли ты в спортивной секции?	9	9	0	12	6	0
Соблюдаешь ли ты режим дня?	12	5	2	14	4	1
Бываешь ли ты на воздухе более 1 часа в день?	18	0	0	18	0	0
Употребляешь ли ты фрукты каждый день?	12	2	5	15	0	4
Закаливаешься ли ты?	5	5	8	10	3	5
Часто ли ты моешь руки с мылом?	15	0	3	18	0	0
Чистишь ли ты зубы 2 раза в день?	12	1	5	16	0	2
Пробовал ли ты курить?	6	12	0	6	12	0
Куришь ли ты постоянно?	0	18	0	0	18	0

3. Проведены входящие нормативы по комплексу упражнений, которыми дети занимались дома;
4. Класс был поделен на экспериментальную и контрольную группы. В контрольную группу вошли учащиеся имеющие высокие спортивные показатели, ведущие здоровый образ жизни. В экспериментальную группу, дети с низкими спортивными результатами, которые не вели здоровый образ жизни;
5. Даны рекомендации о ведении здорового образа жизни через уроки;
6. На уроках физической культуры активно проводились подвижные и спортивные игры;
7. Проведено родительское собрание «Родительские «НЕЛЬЗЯ» при соблюдении режима дня;
8. Была роздана памятка родителям «Как составить индивидуальный план здорового образа жизни для школьника»;
9. Разработан комплекс упражнений утренней зарядки;
10. Была роздана памятка родителям «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»;

11. Проведен открытый урок для родителей «Вместе с сыном, вместе с дочкой»;
12. Проведены «Веселые старты» и «Папа, мама, я – спортивная семья!»;
13. Разработан комплекс ежедневных упражнений занятий спортом;
14. Проведены контрольные нормативы:

Контрольная группа:

№	Входящий норматив (30 сек.)			Итоговый норматив		
	скакалка	Пресс	Поднима ние ног	скакалка	пресс	Поднима ние ног
1	24	9	3	26	12	6
2	30	10	3	35	14	7
3	31	9	7	40	17	10
4	15	7	2	24	15	8
5	20	11	8	28	19	13
6	25	12	10	31	17	15
7	27	13	9	30	19	13
8	23	10	7	30	14	11
9	19	14	5	26	18	7

Экспериментальная группа:

№	Входящий норматив (30 сек.)			Итоговый норматив		
	скакалка	пресс	Поднима ние ног	скакалка	пресс	Поднима ние ног
1	20	7	5	25	15	8
2	25	5	6	32	12	10
3	26	6	8	38	13	12
4	13	8	9	26	13	15
5	18	10	9	36	15	16
6	21	9	10	42	14	16
7	23	11	8	46	17	15
8	19	10	7	38	16	14
9	15	12	8	30	19	18

Проведен анализ результатов реализации мероприятий формирования здорового образа жизни у обучающихся и сделаны выводы.

3.3. Теоретический и статистический анализ результатов реализации комплексных мероприятий формирования ЗОЖ у обучающихся начальной сельской школы

Изучив литературу, разработав и реализовав комплексные мероприятия формирования ЗОЖ у обучающихся начальной сельской школы можно сделать следующие выводы:

1. Данные мероприятия привели к переоценке детьми своего образа жизни в связи с изменением их представлений о здоровом образе жизни, о значении ведения ЗОЖ для сохранения и укрепления их здоровья;
2. Увеличилось количество детей ведущих здоровый образ жизни;
3. Увеличился процент детей посещающих спортивные секции с 50% до 67%, делающих по утрам зарядку с 50% до 84%, употребляющих каждый день фрукты, соблюдающих режим дня, следящих за гигиеной тела;
4. В два раза увеличилось число закаливающих детей;
5. К занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся положительно, 83% детей любят уроки физической культуры;
6. Пребывание на свежем воздухе обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, все учащихся проводят на свежем воздухе больше часа, что положительно влияет на их организм;
7. Позитивные привычки доминируют у большинства учащихся класса, осознаются негативные и ведется работа по их устранению;
8. 30% учеников к 3 классу уже пробовали курить. За год эксперимента ни один не попробовал и не стал курить;
9. Первичные нормативные тесты были ниже в экспериментальной группе детей, чем в контрольной;

10. В результате планомерной работы поднялись спортивные данные в экспериментальной группе детей;
11. Наибольшее поднятие результатов тестов наблюдаются у детей, занимающихся под контролем родителей;
12. Учащиеся класса прилагали все усилия, направленные на совершенствование организма, чтобы укрепить свое здоровье.

ВЫВОДЫ

1. На основе анализа литературных источников, были выявлены благоприятные условия, способствующие формированию здорового образа жизни младших сельских школьников:

-соблюдение режима дня;

-выполнение утренней зарядки, гигиенических мероприятий, закаливания;

-обязательное пребывание детей на свежем воздухе;

-проведение уроков оздоровительной физкультуры;

-активное использование подвижных игр с учетом возрастных способностей;

-просветительская работа с учащимися и родителями по вопросам здорового образа жизни.

2. Был разработан комплекс мероприятий формирования ЗОЖ у обучающихся начальной сельской школы, который способствует по формированию потребности вести здоровый образ жизни и повышению уровня здоровья детей.

3. Проведен анализ результатов реализации комплексных мероприятий формирования здорового образа жизни у обучающихся начальной сельской школы, который показал об эффективности применения комплексных мероприятий для обучающихся сельской начальной школы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендации по сохранению и развитию здоровья школьников через формирование здорового образа жизни

1. Создание здоровьесберегающих программ.
2. Анализ состояния здоровья учащихся начальных классов на начало и конец учебного года.
3. Анализ формирования здорового образа жизни школьников.
4. Формирование психологической установки у детей, родителей, педагогического коллектива на здоровый образ жизни.
5. Дифференцированный подход к учету достижений учащихся на уроках физической культуры.
6. Рациональное распределение уроков.
7. Организация подвижных игр на воздухе во время больших перемен.
8. Для снижения уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями проводить влажные уборки и проветривание классов на переменах, создавать оптимальный воздушно-тепловой режим в школе, приобретать лекарственные средства для проведения витаминизации.
9. Организация анкетирования учащихся, родителей, учителей с целью контроля сохранения и развития здоровья школьников.
10. Организация рационального питания учащихся.
11. Профилактика нарушений зрения.
12. Мероприятия по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки.
13. Обучение родителей и учащихся приемам проведения утренней гимнастики и специальных упражнений для ликвидации нарушений осанки и плоскостопия.
14. Оборудование спортзала и спортплощадки во дворе школы для оздоровления учащихся не только основной, но и специальной группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ануфриева Е.В., Ножкина Н.В. Современные программы развития системы школьного здравоохранения. Национального научно-исследовательского института общественного здоровья. – М.: 2011. с.126-130.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании – М.: ФиС, 2001. - 163 с.
3. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М.Безруких. – М.: МГПИ, 2008. – 222 с.
4. Болонов Г.П., Болонова Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. М.: Школьная пресса, 2013г. 80с.
Букин В. П. Здоровье в системе жизненных ценностей молодежи: региональный аспект // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2008. №4
5. Бутин, И. М. физических способностей [Текст] / И. М. Бутин. – М.: , 2002. – 67 с.
6. Васильева О. С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб.пособие для студ. высш. учеб, заведений. — М.: Издательский центр “Академия”, 2011 г.
7. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2011.
8. Ю. Д. Основны деятельности в физической и спорте [Текст] / Ю. Д., П. К. Петров. – М.: Издательский «Академия», – 264 с.
9. Забродина Н.П. Работа со специальными медицинскими группами. Физическая культура в школе - 2006 - № 6. - С.22-25.
10. Егоров А.Н.Самооценка здорового образа жизни и социального статуса молодежи // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. 2011г. №24.
11. Калюжный Е.А., Кузмичев Ю.Г., Крылов В.Н., Михайлова С.В., Болтачева Е.А., Жулин Н.В. Характеристика функциональных резервов

- сельских школьников // Альманах «Новые исследования» – М.: Институт возрастной физиологии, 2012, №4(33). – С.99-106.
12. Е.А.Калюжный, С.В.Михайлова, Ю.Г.Кузмичев, Е.А.Болтачева, В.Н.Жулин. Внутригрупповые особенности физического развития сельских школьников // Научное мнение. – 2013. – № 1. – С.197-202.
13. Калюжный Е.А., Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В., Болтачева Е.А., Жулин Н.В. Динамика и характеристика биологического созревания сельских школьников// Вестник Московского государственного областного университета. – №4. – 2012. – С.37-42.
14. Киселев П.А., Киселева С.Б. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие. М.: Планета 2015г. 272с
15. Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Планета, 2013г. 336с.
16. Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение: учебное пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса; под ред. Б.В. Кабарухина. — Изд.12-е, — Ростов н/Д: Феникс, 2013. — 474 с.: ил. — (Среднее профессиональное образование).
17. Курамшин Ю.Ф и методика культуры [Текст]: / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М: Советский , 2007. – 464 с.
18. Лях В.И. Тесты в воспитании [Текст]: Пособие для / В. И. Лях. – М.: ООО "Издательство АСТ", – 65-67 с.
19. Лях В.И. Авторская программа «Физическая культура» 1-4 классы – М.: Просвещение, 2016г.
20. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. . – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
21. Назаренко Л.Д. Физиология воспитания и спорта. Пособие [] / Л. Д. Назаренко. - М.: Ульяновск, – 144 с.
22. Ножкина Н.В., Татарева С.В., Малямова Л.Н. Состояние здоровья школьников и современные программы развития системы школьного здравоохранения. Научно-практический журнал Росмедпортал. ком.

№ 1, 2012 г.

23. Рубин, В. С. теории и методики культуры [Текст]: . пособие / В. С. Рубин. – М.: культура, – 112 с
24. Рзынкина, М.Ф., Андриюшкина Е.Н. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль. Ростов-на-Дону, 2010 г. – 384 с.
25. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическая библиотека учителя начальных классов. Образовательная система «школа 2100», М.: БАЛАСС, 2012г.
26. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 2010. – 264 с.
27. Тищенко О.И. Как сохранить здоровье. Научно-методический журнал №4 «Классный руководитель», 2018г. – 74-86с.
28. Холодов, Ж. К. Теория и физического воспитания и [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. . – М.: Академия, – 67- 69с.
29. Чудакова Н. В. Энциклопедия праздников. М.: Издательство АСТ, 2015г.
30. Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М.Просвещение.
31. Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С. Я сам. Введение в физическую культуру. Самара: Издательский дом. «Федоров» 2009г.
32. Юрмин Г. Менакер А. Спортивная энциклопедия почемучки. М.: «ОЛМА-ПРЕСС» 2010г.